Think ahead.



Allgemeine Informationen zu Tampons und ihrer sicheren Anwendung

Allgemeine Informationen

Tampons dienen zur Aufnahme des Menstruationsblutes während der Regelblutung und werden in die Scheide eingeführt. Ihr saugfähiges Material besteht aus Baumwolle, Viskose (Zellwolle) oder einer Mischung dieser beiden Fasern. Tampons werden entweder mit einem Applikator aus Kunststoff oder Pappe oder ohne Applikator (nur mit einem Finger) eingeführt. Alle Tampons verfügen über einen Rückholfaden, mit dem sie sicher entfernt werden können. Manche Tampons haben eine zusätzliche Außenhülle, die das Einführen und Entfernen erleichtert.

Die Stärke der Menstruation unterscheidet sich von Frau zu Frau, von Tag zu Tag und kann sich auch im Verlauf des Lebens immer wieder ändern. Daher werden Tampons in verschiedenen Absorptionsfähigkeiten/Größen hergestellt, um diese unterschiedlichen Blutungen zu bewältigen. Wählen Sie immer die niedrigste Absorptionsfähigkeit, die Ihrer Menstruationsstärke entspricht.

Auf jeder Tamponpackung befindet sich eine Tabelle, die die Absorptionsfähigkeit des Tampons in Tropfen und in Gramm angibt und sie mit einer empfohlenen Menstruationsstärke in Verbindung bringt.

Absorptionsfähigkeit in Tropfen	Absorptionsfähigkeit in Gramm	In der Regel empfohlen für die folgende Menstruationsstärke
♦	< 6	Sehr gering, gering
♦♦	6 bis 9	Gering bis mittel
♦♦♦	9 bis 12	Mittel bis stark
♦♦♦♦	12 bis 15	Stark
♦♦♦♦♦	15 bis 18	Sehr stark
♦♦♦♦♦♦	18 bis 21	Extrem stark



Sicherheitshinweis und TSS

Vielleicht haben Sie schon einmal vom Toxic Shock Syndrome (Toxisches Schocksyndrom) oder TSS gehört. TSS ist eine sehr seltene, aber schwere Erkrankung, die lebensbedrohlich sein kann. Deshalb sollten Sie unbedingt die Symptome kennen und gegebenenfalls schnell erkennen und sofort medizinischen Rat einholen.

Die Symptome des TSS müssen nicht unbedingt gleichzeitig auftreten. Wenn die unten genannten Symptome auftreten oder Sie befürchten, dass sie an TSS leiden, müssen Sie den Tampon vorsorglich entfernen, unverzüglich medizinischen Rat einholen und Ihren Arzt informieren, dass Sie menstruieren, Tampons benutzt haben und vielleicht an TSS erkrankt sind.

Bei einem TSS können die folgenden Symptome auftreten:

- Plötzliches hohes Fieber über 39°C (102°F)
- Erbrechen
- Durchfall
- Sonnenbrandähnlicher Hautausschlag
- Halsschmerzen
- Schwindel oder Ohnmacht

TSS kann immer wieder auftreten und Personen, die an TSS erkrankt waren, wird empfohlen, künftig keine Tampons mehr zu verwenden. Wenn Sie TSS hatten, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie einen Tampon oder ein anderes Hilfsmittel verwenden, das in die Scheide eingeführt wird.

Empfehlungen für die sichere Verwendung von Tampons

Hinweis: diese allgemeinen Empfehlungen gelten für alle Tampons. Spezielle Vorschriften zum Einführen und Entfernen, wie oft der Tampon gewechselt wird und wie lange Sie den Tampon benutzen sollten, entnehmen Sie bitte der Verpackung oder dem Informationsblatt der Tamponmarke, die Sie verwenden.

- Waschen Sie vor und nach dem Einführen des Tampons die Hände.
- Verwenden Sie den Tampon mit der geringsten Absorptionsfähigkeit/Größe, der zu Ihrer
- Menstruationsstärke passt.
- Benutzen Sie immer nur einen Tampon.
- Vergessen Sie nicht, nach dem Ende der Regelblutung den letzten Tampon zu entfernen.

Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Tamponhersteller oder auf der EDANA-Website.

Produktbeschreibung

Libresse Tampons wurden entwickelt, um Menstruationsblut während der Menstruation aufzunehmen. Der komprimierte Saugkern entfaltet sich nach dem Einführen sanft und bietet zuverlässigen Schutz sowie hohen Tragekomfort. Tampons sind ausschließlich für den einmaligen Gebrauch bestimmt.

Zusammensetzung:

- Saugkern: Viskose (Saugstärke Normal/Regular, 3 Tropfen, Aufnahmevermögen 9-12g)
- Tampon-Außenhülle: Vliesumhüllung aus Polyester/Polyethylen (PET/PE)
- Rückholbändchen: Baumwolle mit wasserabweisender Beschichtung



Das Produkt:

- ist dermatologisch getestet.
- enthält keine zugesetzten Duftstoffe.
- enthält kein Chlorbleichmittel.
- wird unter strengen Qualitäts- und Hygienestandards hergestellt.

Vor der Anwendung eines Tampons

Verwenden Sie keine Tampons:

- wenn Sie nicht menstruieren.
- wenn Sie Symptome einer vaginalen Infektion haben und keine medizinische Beratung eingeholt haben.
- wenn Sie bereits ein Toxisches Schocksyndrom hatten, sofern Ihr Arzt nichts anderes empfiehlt.
- wenn Sie gegen einen Bestandteil des Produkts allergisch oder empfindlich sind.
- nach einer Geburt, Operation oder medizinischen Behandlung, sofern kein medizinischer Rat dazu vorliegt.

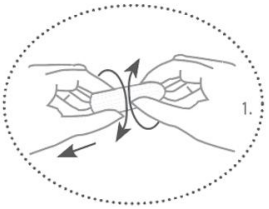
Für die Nacht empfiehlt sich die Verwendung von Damenbinden, wenn ein Tampon länger als 8 Stunden getragen werden müsste.

Hygieneempfehlungen

Vor dem Einführen oder der Entnahme eines Tampons:

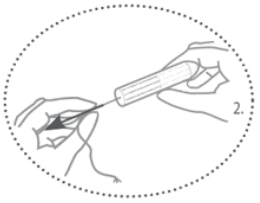
- Hände gründlich mit Wasser und Seife waschen.
- Sicherstellen, dass die Verpackung unbeschädigt ist.
- Immer nur einen Tampon gleichzeitig verwenden.

Einführen eines Tampons



Schritt 1

Waschen Sie Ihre Hände gründlich. Wählen Sie einen Tampon mit der für Ihre Bedürfnisse geeigneten Absorptionsfähigkeit und drehen Sie die Verpackung auf, um den unteren Teil zu entfernen.



Schritt 2

Entrollen Sie das Rückholbändchen vollständig und stellen Sie sicher, dass die Enden miteinander verbunden oder verknotet sind.



Schritt 3

Entfernen Sie mit der anderen Hand den oberen Teil der Verpackung. Platzieren Sie Ihren Zeigefinger in der Vertiefung am Ende des Tampons, so wie Sie ihn beim Einführen halten werden.

Schritt 4



Entspannen Sie sich und führen Sie den Tampon in die Vagina ein. Schieben Sie ihn mit der abgerundeten Spitze in Richtung Steißbein. Der Tampon sitzt richtig, wenn Sie ihn nicht mehr spüren. Falls der Tampon nicht richtig sitzt, entfernen Sie ihn und führen Sie einen neuen gemäß den Anweisungen ein.

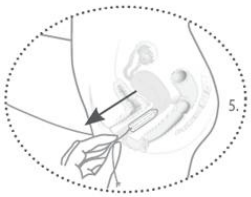
Woran erkennen Sie, dass der Tampon richtig sitzt?

Ein korrekt eingeführter Tampon sollte sich angenehm anfühlen.
Wenn Sie den Tampon spüren, wurde er möglicherweise nicht weit genug eingeführt. Entfernen Sie ihn und verwenden Sie einen neuen Tampon.
Einen bereits entfernten Tampon niemals erneut einführen.

Entnahme und Entsorgung eines Tampons

Wann sollte ein Tampon gewechselt werden?

Tampons sollten abhängig von der Stärke der Menstruation regelmäßig alle **4 bis 8 Stunden** gewechselt werden.
Tragen Sie einen Tampon niemals länger als **8 Stunden**.



Entnahme eines Tampons

1. Waschen Sie Ihre Hände.
2. Entspannen Sie sich.
3. Das Rückholbändchen vorsichtig nach unten und vorne ziehen.
4. Ziehen Sie den Tampon langsam heraus.
5. Nach dem Entfernen die Hände erneut waschen.

Wenn das Entfernen unangenehm ist, ist der Tampon möglicherweise noch nicht ausreichend vollgesogen. Verwenden Sie beim nächsten Mal gegebenenfalls eine geringere Absorptionsstärke.

Wichtig

- Entfernen Sie immer den vorherigen Tampon, bevor Sie einen neuen einführen.
- Entfernen Sie den letzten Tampon am Ende Ihrer Menstruation.
- Tampons, Verpackungen und Umhüllungen sollten niemals in die Toilette geworfen werden.

Entsorgung eines Tampons

Wickeln Sie den verwendeten Tampon in Toilettenpapier und entsorgen Sie ihn im Abfallbehälter.
Helfen Sie mit, die Umwelt zu schützen.

Produktinformationen

Inhalt: Viskose-Tampons mit Vliesumhüllung
Herstellungsland: EU
Überarbeitet am: 07/2026